

左ヒジの向きをおろそかにしてはいけない

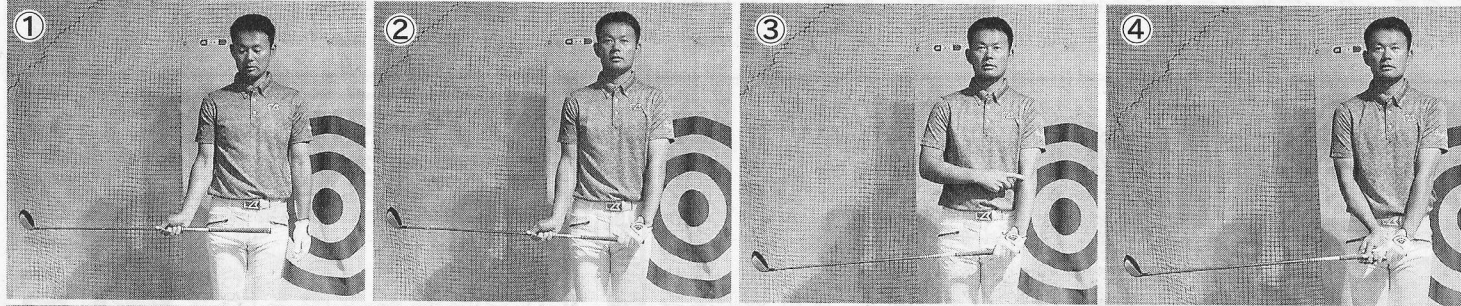
左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載0〉

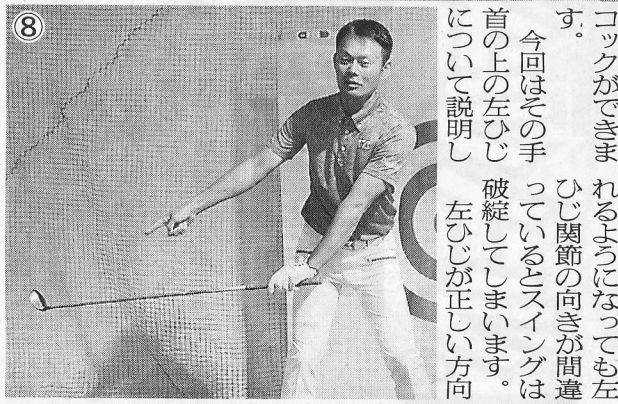
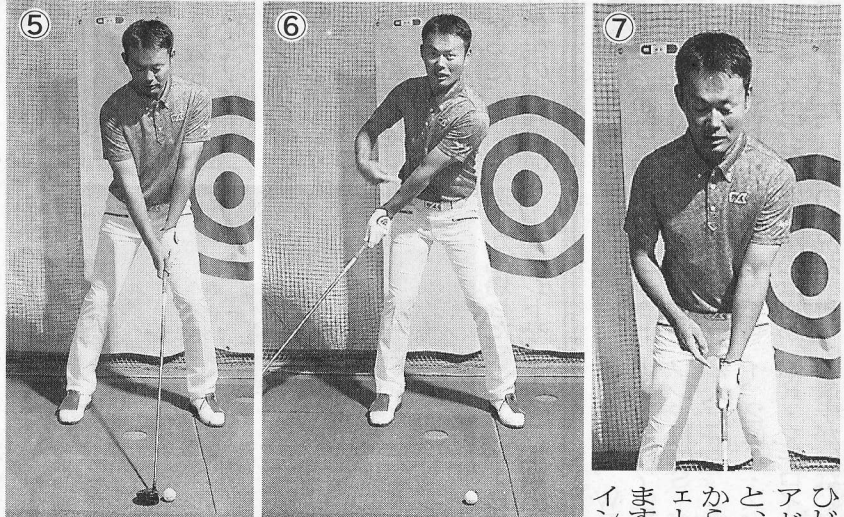
小暮博則プロ



▽こぐれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表・東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中・著書「一生ブレないスイング理論」アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。



グリップの説明を前回しました。これまでフックグリップといわれられていたものが、現代のスタガ、いまはフィクエアグリップです。ンガーで握ります。左手はバームで握る 首を柔軟に扱って楽に握ります。手首は柔らかく握ります。グリップが上手に握れるようになって左ひじ関節の向きが間違っています。今回はその手首の上の左ひじについて説明します。

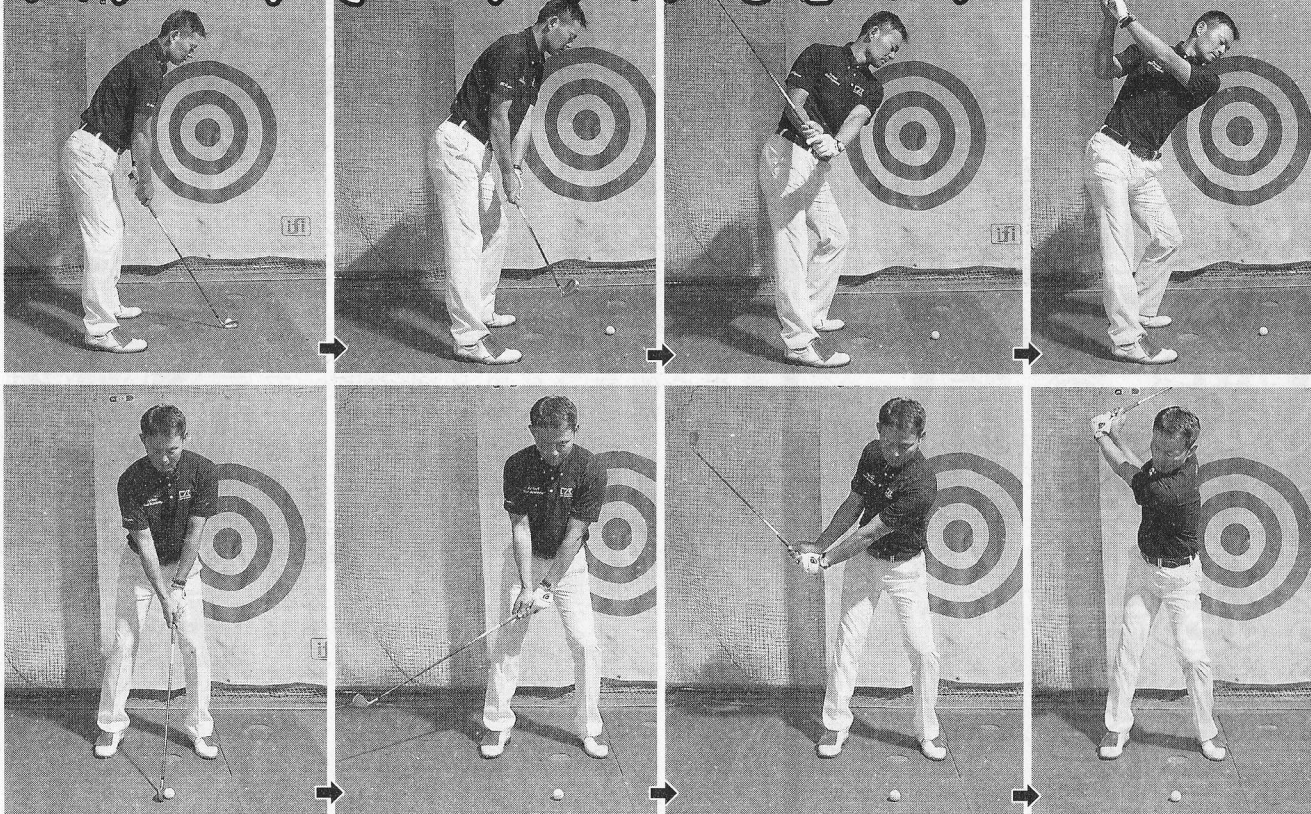


ヒジが開けば球はつかまらない

を向くようにアドレスしていきけるドリルを紹介しします。腰の前で右手でクラブを水平に持ちます(写真①)。これを左手でフィングアー・ショートサムで握っていきます(②)。左ひじ内側が右を向くポジションになっていることが分かるでしょう(③)。ここから右手を合わせていき(④)、アドレスの姿勢をつくっていきます(⑤)。

写真⑦のように「左ひじが開いた」状態でアドレスしてしまうと、テークバック開始から左ひじが回ってフェースが開いてしまいます(⑧)。ダウンスイングでは開いたフェースをインパクトゾーンで閉じてスクエアに戻す微妙な腕使いが要求され、強く振ることがおろそかにされます。左重心1軸メソッドではフェースを常にスクエアに保ち、方向性を良くして思い切り振っていきけるように、「左ひじの閉じ」を重視していきます。

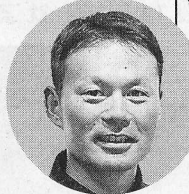
スクエアでパワフルなトップをつくる法



左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載9〉

小暮博則プロ



従来みなさんが実践されてきた(しよととしてきた)左右2軸スイングは、右に体重を乗せ、左への体重移動をパワーを利用して、上半身と下半身をバプを回転させようとする。左重心1軸メソッドくり方です。

ではこのような上下バラバラな動きを見直して、シンプルで効率の

インサイドに引き体に巻きつけていく

良いスイングを完成させてテークバックしてエアーに保たれトップに向かっています。

前回、アドレスでのヒジの向きについて説明しました。左ヒジ内側は飛球後インサイドです。ボールを想定すれば、インを想定すれば、いきなり40度方向へ上げていきます。

1軸メソッドではテークバックで引き上げていく方向はかなりインサイドです。ボールを想定すれば、いきなり40度方向へ上げていきます。

従来いわれていた「後方へ真つす30度引く」というような無駄な動きはしません。アーリーコックでスイング軌道に沿って体に巻きつけていきます。

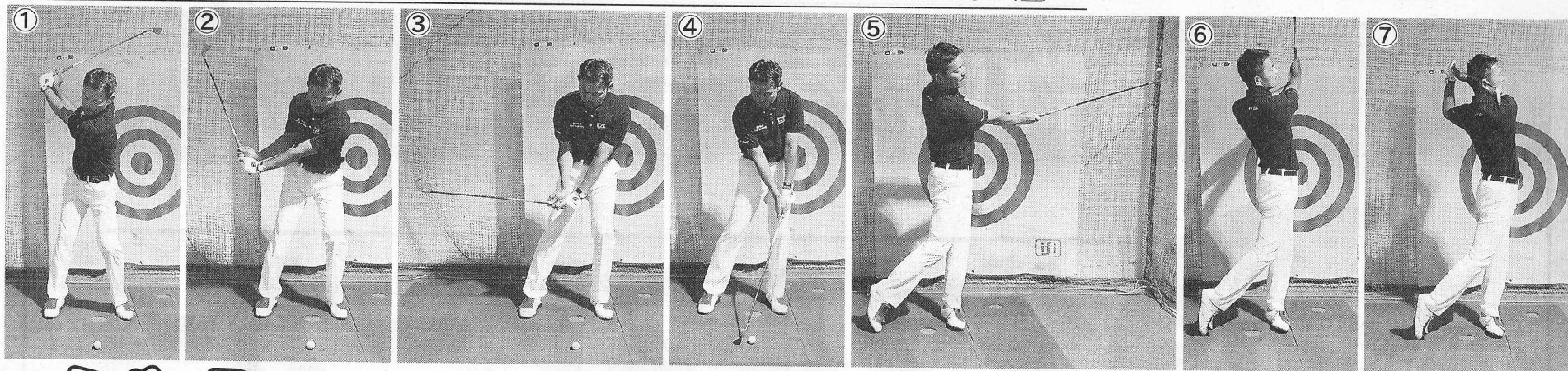
全体の動きをおさらいしてみよう。腰を軽く右にスライドさせヒップターンさせながら左ヒザを前に出すように屈曲させながら右足はしっかりと伸ばします。

その動きに合わせてテークバックしていきます。左肩はスタンスセンターになるようにします。右ヒジを緩めず左腕を引き上げてやります。

上体は軽く左に傾き、左足にしっかり体重を乗せてやります。これまでのスイングから考えると左足に体重がほとんど乗っているように感じますが、およそ左体重60から70%ぐらいのものです。

伸びる筋肉が伸びきり、トップの形を維持するのが「きつい」感覚が生まれれば成功です。トップまでの形をゆっくりとした動作で身に付けてください。

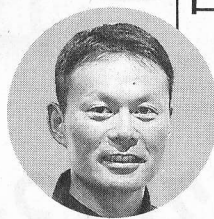
▽こぐれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「生ブレないスイング理論」・「アブリ」左重心スイングで行こう!。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。



ダウンスイングの要点

左重心1軸メソッド
世界最強スイングを解析

小暮博則プロ



▽こぐれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」・アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

左重心1軸の理想的なトップの形が作れるようになったでしょうか。簡単に復習してみましょう。腰を軽く右にスライドさせヒップターンしながら右脚をしっかりと伸ばします。左ひざは前に出すように屈曲させ、ベルトラインが左下がりになります。

その動きに合わせてテークバックしていきま

左つま先方向に踏み込みながら切り返していく

伸びる筋肉が伸びきり、「弓を引き絞った」感覚が生まれれば成功です(写真①)。

左に傾いた上体をさらに左に傾けるようにして体を左に軽くスライドさせてやります。左1軸で腕を積極的に使いますからほぼ同時進行になります(写真②③)。

簡単に「左への踏み込み」と書きましたが、その方向が重要なポイントとなります。

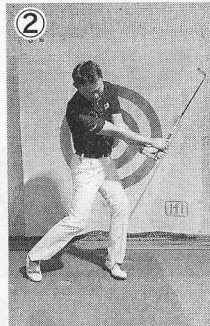
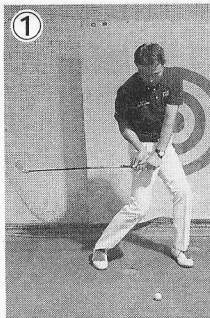
つま先方向に踏み込み

〈連載⑩〉

1軸に意識的なリストターンはいらない

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載①〉



小暮博則プロ

写真①②の手の動きを見て下さい。



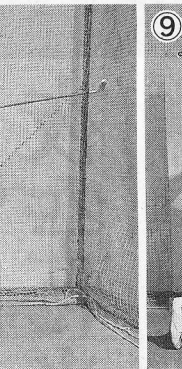
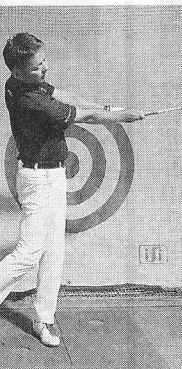
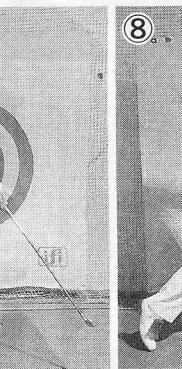
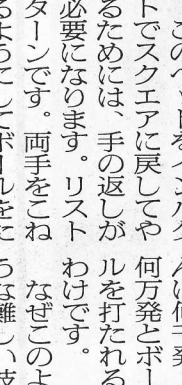
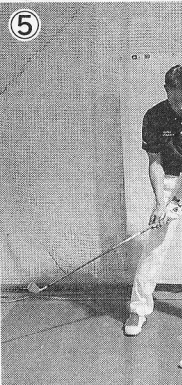
うに手が返ってフォロウに抜けています。

連続写真でよく見られる形です。

手はインパクト直前まで遅れているのにヘッドが遅れて開いています(写真①)。

このヘッドをインパクトでスクエアに戻してやるためには、手の返しが必要になります。リストターンです。両手をこねるようにしてボールをたたき終わると写真②のようになります。

このヘッドをインパクトでスクエアに戻してやるためには、手の返しが必要になります。リストターンです。両手をこねるようにしてボールをたたき終わると写真②のようになります。



フォロウはフェイスを目標に向けて出していくだけ

この芸術的瞬間芸を身に付けるために、みなさん

うに手が返ってフォロウに抜けています。

これはクラブが体の動きに遅れすぎて当然です。

そのツケをインパクトで目標に向けて出していくだけです。

腕からクラブヘッドまで積極的に動かして、体の動きと連動させ真円軌道で振り抜きます。またリストターンのような複雑な動きも要求しません。フォロウはフェイスを目標に向けて出していくだけです。

トップで左ひざを曲げ右脚を伸ばしきってヒックターンさせます。体重は左に乗っていきます。

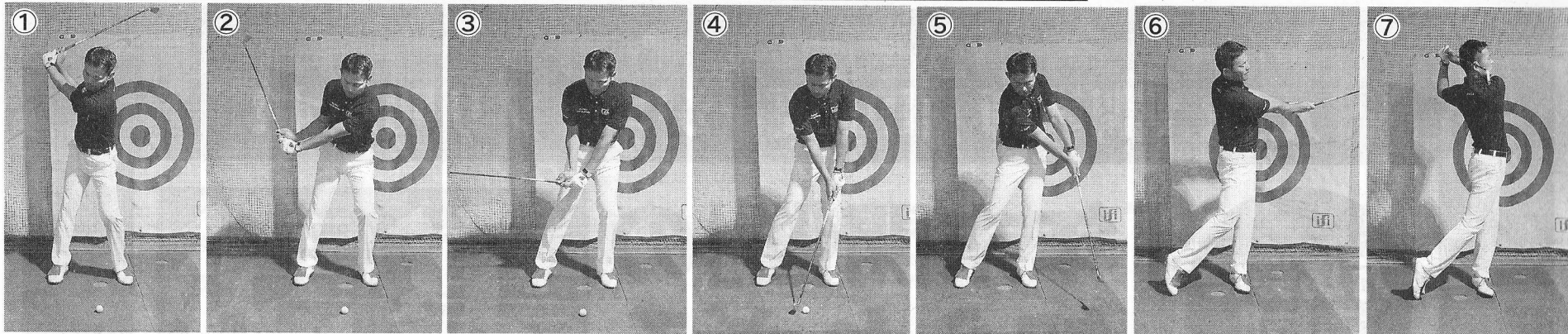
左肩はボールに向け、右手を外に押し出すようにして上げていくと左腕が強くなるように張ります。

左足をま先方向へ踏み込みながら左脚を強く蹴り込むようにして一気に伸ばしていきます。

胸をボールに向けてインパクトするように振ってあげれば、遠心力が高まったクラブはフェイススクエアに入ります(写真⑥)。

フォロウはフェイスを目標に向けたまま出していくだけです(写真⑦⑧⑨⑩)。ピンをデッドに狙うショットができます。

▽ぐくれ・ひろのり PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「生かさないスイング理論」。アプリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索



ハンドファーストインパクトを**意識**しよう

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを**解析**

〈連載12〉

小暮博則プロ



うにと説明
されます。
しかも体
はレベルに

従来の体重移動による
2軸スイング理論では、
右足体重でトップをつく
ります。

回し上下動させてはいけ
ないと言われます。

それをダウンスイング
の切り返しで左足に体重
を移動させることによっ
てエネルギーを発生させ、
腰の捻転でパワーを上
体に伝え、肩回転を促
しクラブを振っていくよ

「右足に乗っておいてレ
ベル回転でボールをたた
け」という説明を聞いて
いると、野球かクリケッ
トの理論のようです。こ
す。意識的に手を返して
やるわけです。

そんなことをせずと
も、縦のパワーを利用す
ればフェースはスクエア
に戻ってインパクトでき
ます。それが左重心1軸
メソッドです。

その方法でゴルフスイ
ングをすると、体が早く
開きインパクトでフェー
スがスクエアに戻ってき
ません。スライスに悩ま
されます。

そこでフェース面をス
べていきます。

腰を先行させてはいけない

① 上体は左肩をボールに
向け、左腕を伸ばしてア
ーリーコックで上げてい
きます。右手で左手を外
に押すようにして両腕を
きめます。重心は左に乗
り、力のみなぎったトッ
プがつくれます(写真①)。

② ダウンスイングへの切
り返しは、左に傾けた上
体をさらに傾け、ヒップ
を左膝方向へ押し込んで
いきます。腕も積極的に
振りはじめます。コック
は解かずにクラブは体の
近くを巻きつくように走
らせます(写真②)。

③ このクラブを押さえ込
むようにしてハンドファ
ーストインパクトを意
識しましょう(写真③)。

④ パワーを逃さず強くだた
た振りはじめます。コック
は、スピンもよくなるか
かりは解かずにクラブは
体の近所を走らせます(写
真④)。

⑤ 写真⑤の位置ぐらいまで
ハンドファーストで打ち
出す感覚です。

⑥ フェースは返さず打ち
抜いていけば(写真⑥)。

⑦ きれいなストローク
ボールが打てます。

十分にクラブを引きつ
けて振り下ろしてきたと
ころで、左脚をタンと地
面を蹴り込むようにして
伸ばしていきます(写真⑦)。

▽こぐれ・ひろのり P
FGA(パーフェクトゴ
ルフアカデミー)代表。
東京・赤坂と埼玉・小手
指にて指導中。著書「一
生ブレないスイング理
論」。アプリ「左重心ス
イングで打こう!」。詳
しくはWEBにて「PFG
A」で検索。

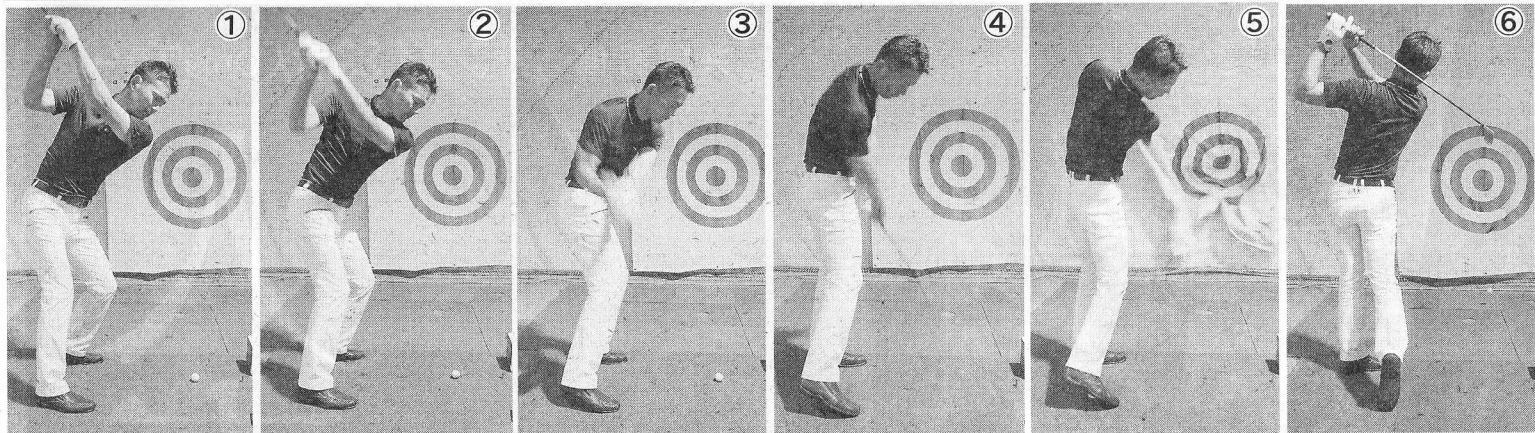
左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載13〉



小暮博則プロ

「インパクトはアドレスの再現」とはレッスンでよく使われるフレーズで、これは本当は不可能



インパクトで体は開かない

▽こぐれ・ひろのり PFGA(バーフェクトゴルフフアカデミー)代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論。アブリ」左重心スイングで行こう!。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

右足体重でトップをつくり、切り返して体重移動させるとともに腰の捻転でさらにパワーアップさせようという、この方法論を「インパクトはアドレスの再現」という言葉に当てはめてみると、そのインパクトは「パワーの残りカスのインパクト」なのです。

右足に乗ってねじり上げてつくったトップからダウンスイングに入り、さらにスピードアップさせてボールをたたきにくためには、腰はどんどん先行し上体との捻転差を高めなければいけません。

胸・腰はボールに正対する

ここで知恵を絞った人プターンを加えて右脚を伸ばしきります。実際には7割方の左足重心です。

「インパクトで左の壁をつくれ」という提案で、感覚的にはすでに8割ぐらいの左足重心です。

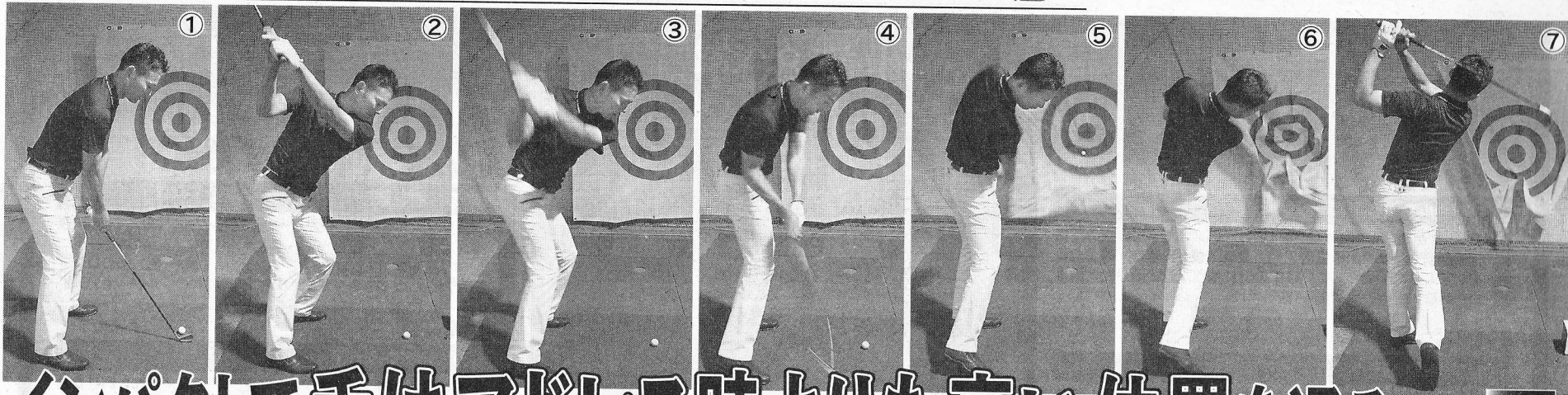
「左の壁」。懐かしいですね。左脚をピンと伸ばして腰を開かずインパクトしろ、というものです。

これは、いいセンを突いた名案でしたが、これでパワーが生まれることまで追求されませんでした。

左重心1軸メソッドは、軸ブレなしでいかに効率よく強い力でボールを正確にたたけるか、とという基本的なテーマを体の構造から洗い直して確立されたものです。

世界のトッププロが採用する理由がここにありに曲げ(写真①)、ヒック





インパクトで手はアドレス時よりも高い位置を通る

左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載14〉

小暮博則プロ



「これは押さえ
ておかなければ
いけないツポ。はっきりの認識
しておかなければいけないとい
うポイントはいくつかあり
ますが、これから解説するこ
ともそのひとつです。」

インパクトゾーンで手の通
る位置は、アドレス時よりも
高くなるということです。

アドレス(写真①)ではグ
リップエンドと体にコブシ1
個の間隔をあけて構えるのが
目安となります。

膝を軽く曲げ上体を前傾さ
せ、腕を下にタラッと垂らし
たとき、コブシ1個の間隔が

**体は高くなり腕・クラブは
一直線に伸ばされる**

できるようになります。
写真で分かるように、腕は
真下に真っすぐ垂れているの
に対し、クラブは傾斜してフ
ェースがボール位置に合わさ
れています。腕のラインとク
ラブのラインに角度がついて
いるのが見て取れます。写
真では使用クラブはミドルア
イアンですが、クラブが長く
なりドライバースともなれば更
に角度は大きくなります。

そしてこの形のまま(角度
がついたまま)インパクトす
ることは絶対ありません。
インパクトゾーンで手はア
ドレス時よりも、手ひとつ分
高い位置を通過します。

左膝を前方にしっかりと曲
げ、右脚を伸ばしきってヒッ
プターンさせ上体を左に乗せ
てトップ(写真②)をつく
せん。

▽こべれ・ひろのり PFG
A(パーフェクトゴルフファカ
デミー)代表、東京・赤坂と
埼玉・小手指にて指導中。著
書「生ブレないスイング理
論」。アプリ「左重心スイン
グで行こう!」。詳しくはW
EBにて「PFGA」で検索。

り、切り返しに入ります。
腕を積極的に振ってダウン
スイング(写真③)を始めた
ら、左脚で地面を蹴り込んで
いきます。

左肩が高くなって強い向心
力が生まれ、同様の強い遠心
力が生まれます。

アドレスで角度のついてい
た腕とクラブもインパクトゾ
ーンでは遠心力に抗しきれ
ず、左腕・クラブは一直線に

伸びきります
(写真④)。
写真①のアド
レスの手の位置と比べる
と手ひとつ高くなってい
ることが分かると思います。

体が高くなること。腕・ク
ラブが伸びること。これら
を考慮してアドレスでは、腕
とクラブに角度をつけて構え
る理由がお分かりいただけ
たと思います。

読者のみなさんは「アドレ
スの取り方は、従来の2軸打
法と同じではないか」と考え
ているでしょう。

そう、同じなのです。
2軸では、体はレベルに回
せといながら、軽く曲げた
両膝を伸ばし、体を高くして
縦のパワーを利用して振って
いるのです(写真⑥⑦)。

しかし、トップでしっかりと
左膝を曲げ、ダウンで強烈に
地面を蹴り込んでいく左1軸
のパワーに勝つことはありま
せん。

左重心1軸メソッド

世界最強スイングを

〈連載15〉

解析

小暮博則プロ



左重心1軸メソッドに改造中のゴルフファーが苦勞するのは、昔のスイングスタイルが交差してしまうことです。

レッスンで1軸が固まってきたり、独自練

習しているかあります。多いのうちに、昔は、よくいわれてきた「ビハインド・ザ・ボール」です。ボールの後ろに体を残して振

れ、という古い教えでアに戻るが遅れるのが、2軸スイングで、上体を後ろに残して、ラフを引っ張ってくる、待ってというフェースがスクエアなわけでは

▽こぐれ・ひろのり PFGA (パーフェクトゴルフアカデミー) 代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」。アフリ「左重心スイングで行こう!」。詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。

固める

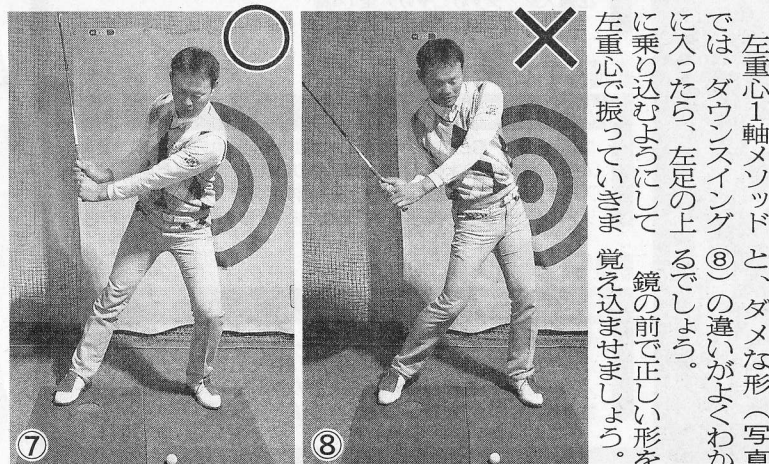
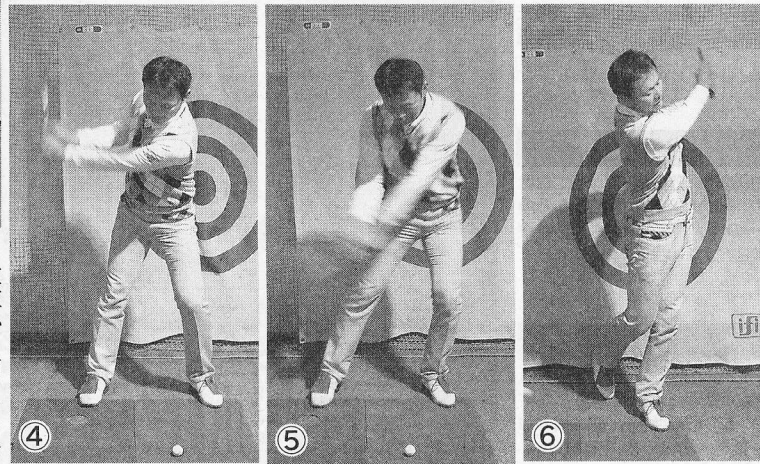
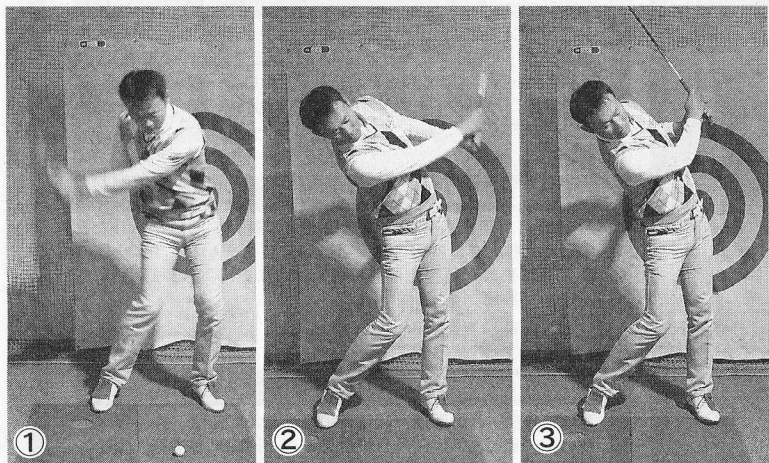
左1軸を

ハーフショットで

左1軸のキモである左足の突き上げは一生懸命やっているのですが、上体が後ろに残って、スイング軌道の最下点がボールの手前になるのですから、当然ダブるかトップになります。

「写真①〜③」。

左1軸のキモである左足の突き上げは一生懸命やっているのですが、上体が後ろに残って、スイング軌道の最下点がボールの手前になるのですから、当然ダブるかトップになります。



この動きを体に焼きつけるにはハーフショットの練習が効果的です。

ダウンが始まったから、ボールが胸の真ん中に来るまで上体も左に乗り込んでいき、一気に振り抜いていきます(写真④⑤⑥)。

フィニッシュでは左足に完全に乗り切ってしまう。

練習では飛球方向に歩いていかなければ倒れてしまうぐらい思い切り左に乗り込んでいきます。

ダウンに入ったときの正しい形(写真⑦)の正しい形(写真⑧)の違いがよくわかるでしょう。

鏡の前で正しい形を覚え込ませましょう。



左重心1軸メソッド 世界最強スイングを解析

〈連載16〉

小暮博則プロ



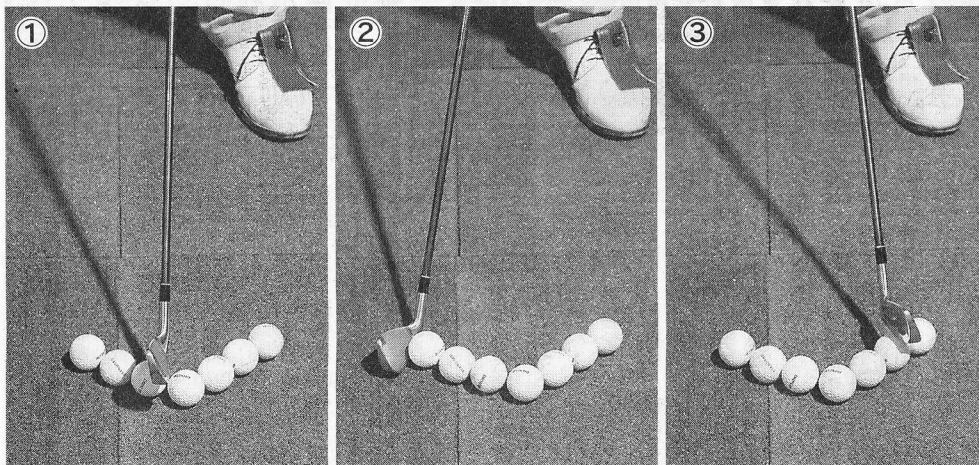
（目標の右を向く）に打ち込んで習得したわけですが、構えただけです。そのような方法でゴルフを始めてま

どう、フェードボールを打つ、フェードボールを打つというところ、これまでのスイング技術論ですと、かなり厄介な方法論を教え込まれてきました。

逆には、フェードボールを打つときはオーブンスタンス（目標の左を向く）に構え、フェードは開いてやる。ウイークグリップに握れさせることを教えられました。

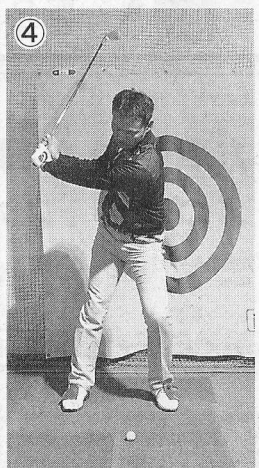
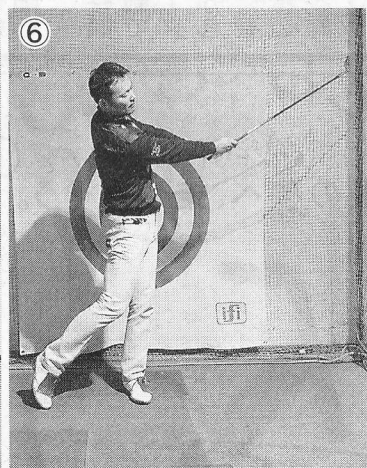
逆には、フェードボールを打つときはオーブンスタンス（目標の左を向く）に構え、フェードは開いてやる。ウイークグリップに握れさせることを教えられました。逆には、フェードボールを打つときはオーブンスタンス（目標の左を向く）に構え、フェードは開いてやる。ウイークグリップに握れさせることを教えられました。

フェード打ち分け方 ドロー



トターンの強弱で弾道はいかようにも変わってしまふのです。写真を見てくださっています。

▽こぐれ・ひろのり PPGA（パーフェクトゴルフアカデミー）代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にて指導中。著書「一生ブシないスイング理論」・アプリ「左重心スイングで行こう！」。詳しくはWEBにてPGAで検索。



1軸ならボール位置を変えるだけ

- ①がストレートを打つボール位置。
 - ②がハイドローを打つボール位置。
 - ③がパワーフェードを打つボール位置。
- ボール1個の違いで曲がり具合が変わってきます。ストレートボールをセンターにして三角状にボール位置が変化するのがミソなのです。
- スタンスの方向も変わりません。スイングも変わりません（写真④⑤⑥）。もちろんんぐ！